

# Planning GOLBEY

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h45 45' YAKO BIKING	09h45 45' YAKO PUMP		09h45 45' YAKO TRAINING	09h45 45' YAKO BIKING	10h00 30' YAKO INTÉGRAL
10h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	10h30 30' ABDOS TAILLE		10h30 45' YAKO PUMP	10h30 30' YAKO INTÉGRAL	10h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS
11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO Attitude		11h15 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente	11h00 30' YAKO détente sem. paire / YAKO Attitude sem. imp.
12h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS sem. paire / YAKO CHALLENGE sem. imp.	12h30 45' YAKO BIKING		12h30 45' YAKO INTÉGRAL sem. paire / YAKO STEP sem. imp.	12h30 45' YAKO Attitude	
15h00 30' YAKO détente	15h00 30' YAKO Attitude		15h00 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	15h00 30' YAKO détente	
15h30 30' YAKO INTÉGRAL	15h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS		15h30 30' GYM DOUCE	15h30 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	
17h30 30' YAKO CHALLENGE	17h30 45' YAKO PUMP	17h30 45' YAKO Attitude	17h30 45' YAKO BIKING	17h30 30' YAKO INTÉGRAL	
18h00 30' YAKO UP!	18h15 30' YAKO baila	18h15 30' YAKO COMBAT	18h15 45' YAKO PUMP	18h00 45' STEP	
18h30 45' STEP	18h45 30' YAKO INTÉGRAL	18h45 30' YAKO UP!	19h00 30' YAKO baila sem. paire / YAKO COMBAT sem. imp.	18h45 30' YAKO CHALLENGE	
19h15 30' CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h15 45' YAKO BIKING	19h15 45' CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h30 30' ABDOS TAILLE		
19h45 30' YAKO Attitude	20h00 30' YAKO détente	20h00 30' YAKO détente	20h00 30' YAKO Attitude		

Fréquentation à volonté!

VOS COURS EN QUELQUES MOTS	CALORIES BRULÉES PAR HEURE
<b>YAKO Attitude</b> Renforcement postural alliant mobilité générale, flexibilité et postures énergisantes	Jusqu'à <b>535</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO détente</b> Relâchez votre corps, relaxez-vous	Jusqu'à <b>300</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO INTÉGRAL</b> Une tonification générale et efficace	Jusqu'à <b>700</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO CHALLENGE</b> 30 minutes pour se surpasser	Jusqu'à <b>1000</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO PUMP</b> Sculptez votre corps en brûlant un max de calories	Jusqu'à <b>600</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO BIKING</b> 8 parcours pour une sortie vélo intense	Jusqu'à <b>800</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO COMBAT</b> Vivez un entraînement intense	Jusqu'à <b>900</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO UP!</b> Rebondissez avec une séance fun et dynamique	Jusqu'à <b>950</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO baila</b> Dansez sur des rythmes variés	Jusqu'à <b>650</b> CALORIES BRULÉES /H
<b>YAKO TRAINING</b> Associez le cardio et le renforcement	Jusqu'à <b>750</b> CALORIES BRULÉES /H



### Abdos fessiers

Ciblez le travail sur la sangle abdominale et les fessiers.  
Durée : 30'



### Gym douce

Entretenez votre tonus musculaire avec ce cours adapté à tous publics.  
Durée : 30'



### Step

Rythme, chorégraphie, énergie autour du step.  
Durée : 45'

**l'Orange bleue** Mon Coach **Fitness**

HORAIRES (AVEC ENCADREMENT DES COACHS)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : de 09h30 à 21h00 / Mercredi : de 17h00 à 21h00 / Samedi : de 09h30 à 12h30

**LIBRE ACCÈS : 6h-23h 7J/7**

En option, voir condition d'abonnement en club.